

Fondant aux pommes facile

2 pommes, 50 g de beurre, 5 cuillères à soupe d'huile végétale, 150 g de farine, 1/2 sachet de levure chimique, 150 g de sucre, 3 œufs.



Préchauffer le four à 180°C. Beurrer un moule. Peler les pommes puis les couper en morceaux. Faire fondre le beurre au micro-ondes dans un saladier. Ajouter et mélanger avec le sucre, l'huile et les œufs battus. Tamiser la farine et la levure au-dessus de la préparation. Puis, ajouter les pommes. Verser la pâte dans le moule beurré. Laisser cuire pendant 45 à 50 minutes selon le four. Vérifier de temps en temps la cuisson.

Contre le froid : chouchoutez votre corps !



Contre les démangeaisons

Le bon geste : évitez les vêtements trop près du corps. La peau du corps est plus sèche en hiver qu'en été. En cause, les vêtements près

du corps qui, avec le mouvement, exercent des frottements répétés. Résultat, les collants peuvent se couvrir de petites pellicules de cellules mortes. Pour limiter ces démangeaisons, en plus de produits adaptés, appliquez les consignes qui sont données dans les cas les plus extrêmes, c'est-à-dire les personnes qui souffrent de psoriasis : éviter les vêtements trop serrés, opter pour des matières type coton ou lin plutôt que les matières synthétiques.

Contre les irritations chroniques

Le bon geste : troquez le bain pour la douche. Plutôt qu'un bain très chaud – même si c'est tentant au cœur de l'hiver –, préférez la douche. En effet, elle empêchera les cellules de la peau de trop ramollir et de perdre de leur effet barrière.

Mode d'emploi : en sortant de la douche, appliquez votre soin nourrissant/hydratant sur la peau encore humide.

Sport : Les fentes

Comment se galber les jambes !

La fente est un exercice idéal pour galber ses jambes et muscler ses fessiers. C'est un exercice qui fait surtout travailler nos quadriceps et nos ischios-jambiers. Même si les fentes semblent faciles à exécuter, il est toujours bon de suivre quelques conseils, histoire de les faire sans se blesser !

Comment effectuer correctement une fente ?

Pour faire une fente avant, mettez-vous debout avec les pieds écartés à la même largeur que votre bassin. Votre dos est bien droit (vous pouvez éventuellement fixer un point devant vous pour éviter de courber le dos) et vos mains posées sur vos



hanches. Ensuite, faites un pas en avant et fléchissez vos jambes (les deux !). Le genou de votre jambe qui est restée en arrière doit venir toucher le sol. Ensuite, redressez-vous en poussant

sur votre pied avant et remettez-vous en position de départ. Refaites la même chose avec l'autre jambe. Veillez à bien respirer et à ce que le talon de la jambe à l'arrière soit bien décollé.

Santé Les boucliers alimentaires anti-cholestérol



Photos : DR

Votre dernière analyse de sang montre un taux de cholestérol un peu élevé ? Des changements de mode de vie et des aliments protecteurs peuvent vous permettre de l'équilibrer naturellement. Il est recommandé de ne pas dépasser 2,5 g/l pour le cholestérol total, et surtout 1,9 g/l pour le LDL, le "mauvais cholestérol" (1,6 g/l si on a des facteurs de risque type tabagisme, hypertension, surpoids...).

Vous êtes au-dessus ?

Bouger 30 minutes par jour

Une activité modérée (vélo d'appartement, marche rapide, natation...) diminue le mauvais cholestérol au bout de 15 jours. Ces résultats sont équivalents que l'on pratique une demi-heure chaque jour ou une heure trois fois par semaine. Pour une activité plus intense (danse, footing...), deux heures par semaine suffisent.

Intégrer l'avoine à son petit déjeuner

Son atout est la présence d'une fibre soluble, le bêta-glucane, qui piège le cholestérol alimentaire et réduit son absorption. On peut espérer une baisse du LDL-cholestérol de 5 à 10% en consommant 60 g de flocons d'avoine pendant un mois, soit un bol au petit-déjeuner avec du lait.

Perdre un peu de poids

Les effets d'une perte de poids sur le taux de cholestérol, LDL en particulier, sont souvent rapides et impressionnants. Perdre 5% de son poids entraîne en effet une baisse d'environ 10% du cholestérol total dans les deux mois qui suivent.

Ne pas zapper les yaourts et le fromage blanc

D'après une étude, les produits laitiers pauvres en graisse – pas les fromages – ont un effet protecteur : le risque de mortalité cardiovasculaire à dix ans est diminué de 30% chez les plus gros consommateurs de yaourts, lait et fromage blanc. Cela s'explique par leur richesse en calcium qui a tendance à faire baisser le LDL.

Croquer une pomme par jour

Une autre étude montre qu'une pomme par jour a une efficacité presque similaire à celle des statines. Son secret : les pectines, des fibres solubles qui réduisent le passage du cholestérol dans le sang. On en croque une par jour, avec la peau, pour avoir encore plus de fibres ! Miser sur les antioxydants des fruits rouges, le régime fraises, pointant l'impact positif de leurs anthocyanes, des antioxydants, sur le cholestérol : en consommer 500 g par jour pendant un mois réduit le LDL-cholestérol de 14%.

Plus efficace que les compléments alimentaires, on vise une portion (150 g) de fruits rouges par jour.

Boire du thé

Le thé vert est riche en catéchines antioxydantes. Des chercheurs chinois ont analysé 14 études : le taux de cholestérol des personnes ayant bu du thé vert pendant au moins trois semaines (avec des doses de catéchines allant de 150 à 2500 mg/jour) était plus bas que ceux qui n'ont rien consommé.

L'effet est modéré mais reproductible.

Sachant qu'une tasse contient 50 à 150 mg de catéchines, on en boit au moins deux à trois par jour, à distance des repas pour ne pas gêner l'absorption intestinale du fer.

Privilégier l'huile d'olive extra-vierge

La consommation d'huile d'olive extra-vierge, plus riche en polyphénols que l'huile d'olive raffinée, augmente le taux du bon cholestérol (HDL), à raison de 25 ml par jour, soit un peu moins de deux cuillères à soupe.

BON À SAVOIR

On peut être diabétique sans le savoir

Une glycémie (taux de sucre dans le sang) trop élevée (hyperglycémie), ça ne se voit pas. Ainsi, le diabète évolue silencieusement et peut passer



inaperçu pendant de nombreuses années. Selon la Fédération française des diabétiques, il s'écoule en

moyenne 5 à 10 ans entre la première hyperglycémie et le diagnostic de diabète. On estime ainsi qu'un diabétique sur deux ignore être atteint de cette maladie et ne bénéficie donc pas d'une prise en charge adaptée. La seule façon de savoir si l'on est diabétique est de faire mesurer son taux de sucre dans le sang. Cette mesure est ensuite à renouveler régulièrement, de façon plus ou moins rapprochée en fonction des facteurs de risque de chacun : âge, antécédents familiaux, habitudes alimentaires, surpoids, etc.

Poulet caramélisé au sésame

500 g de blanc de poulet, 4 cuillères à soupe de sauce soja, 4 cuillères à soupe de vinaigre blanc, 2 cuillères à soupe d'huile, 1 cuillère à soupe de sucre, 2 cuillères à soupe de graines de sésame



Coupez le poulet en petits morceaux. Mélangez la sauce soja, le vinaigre, l'huile et le sucre. Faites mariner la viande dans cette sauce durant 1 heure. Egouttez la viande, puis faites-la dorer dans une sauteuse environ 5 min. Ajoutez les graines de sésame et la marinade, poursuivez la cuisson jusqu'à ce que le poulet caramélise. Servez chaud avec du riz blanc.